

Să Creăm Locuri Sigure pentru Copiii Noștri¹

Karyn Purvis, Ph. D. & David Cross, Ph.D.
Institute of Child Development
Texas Christian University

25 Februarie, 2006

După războiul din Vietnam, soldații americani s-au întors acasă cu Tulburare de Stres Post-Traumatic (PTSD) și pentru prima dată am început să recunoaștem impactul profund pe care îl are stresul acut și cronic. Mulți veterani au fost afectați de PTSD și au continuat să retrăiască evenimentele traumatizante ale războiului, deși s-au întors în siguranță în sânul familiilor iubitoare. Mai târziu, s-a descoperit că veteranii cu PTSD aveau deteriorări în structurile creierului, cum ar fi și hipocampul care este o componentă importantă al „sistemului marginal” și este responsabil de procesul de memorare, procesul de învățare și exprimarea emoțiile umane.

Deși, nu se înțelege pe deplin de ce structurile creierului continuă să se deterioreze chiar și după trecerea pericolului, se înțelege clar însă, că se produc disfuncții semnificative în funcționarea creierului la acei oameni care au experimentat stresul cronic. Mai mult decât atât, s-a constatat că deteriorarea structurii creierului se poate prelungi în continuare, chiar după trecerea pericolului real. Hormonul stresului, cortisolul, se consideră a fi cel ce conduce acest mecanism al alterațiilor. Se formează o legătură puternică dintre nivelele cortisolului și deteriorarea regiunilor sensibile ale creierului, așa cum este sistemul marginal. Aceste schimbări neurologice pot afecta semnificativ comportamentul omului în diverse domenii.

Cortisolul este hormonul stresului care se răspândește la nivele mici ale oricărui individ. Totuși, în timpul unui stres puternic, cortisolul și adrenalina inundă creierul și corpul uman, sporind capacitatea de mișcare și gândire rapidă, care sunt foarte necesare pentru evadarea din circumstanțele periculoase. Cortisolul este un mecanism de supraviețuire - parte integrantă din reacția de răspuns „luptă și zbor”. În viața de zi cu zi, tot cortisolul ne ajută să supraviețuim, dar pentru oamenii ce au trăit un stres puternic acesta devine o amenințare. Dacă stresul apare în timpul dezvoltării organismului uman, acesta poate provoca schimbări organizaționale la viitoarele reacții de răspuns, schimbări rezultate din această tensiune care este mediată de axa HPA (Axa hipotalamo-hipofizară-suprarenală). Copiii care nu au avut parte de condiții optime de trai în primele luni de viață sunt susceptibili de hiper-răspunsuri ale HPA. O parte din acele răspunsuri sunt și nivelele cronice de cortisol care pot să devină toxice pentru regiunile sensibile ale creierului, așa cum este hipocampul al sistemului marginal care participă la luarea deciziilor sau la înțelegerea și exprimarea emoțiilor.

În contrast cu acesta este Serotonina care este un neurotransmițător protector al creierului, cu funcții primare inhibitoare care sunt eliminate în cantități normale în cazul unei dezvoltări normale. Serotonina se produce în mod natural atunci când un părinte își dezmiardă, îmbrățișează, leagăna sau își mângâie copilul. Este un „maestru reglator” al

¹ Articol apărut în *Fostering Families Today*, Aprilie 2005
www.child.tcu.edu

creierului și oferă un sentiment de confort, inhibând producerea excesivă a neurotransmițătorilor excitanți. Copiii ce nu primesc nici o atingere (îmbrățișare, legănare, mângâiere) în primele luni de viață pot avea alterații în neurochimia lor, producându-se astfel nivele mai ridicate de cortisol și mai puține de serotonină. Din păcate, copiii care provin din „zonele de război” emoționale pot să dezvolte în cele din urmă neurochimii asemănătoare cu cele ale veteranilor de război din Vietnam.

Majoritatea lucrărilor nu conțin această informație despre aceste mecanisme și cum pot afecta comportamentul uman. Chiar și lucrarea noastră, care a fost scrisă în urma celor cinci săptămâni de tabără pentru copiii adoptați expuși riscului, *Conexiunea Speranței*, nu cuprinde informații despre cum se poate calma într-un mod pozitiv aceste hiper-răspunsuri ale sistemului neurologic la copiii care provin din „locuri dificile”.

Megan Gunner, un cercetător la Universitatea din Minnesota, a testat recent nivelele de cortisol la copiii care au fost adoptați din orfelinatele din România. Deși copiii erau acasă cu familiile lor adoptive de aproape cinci ani, un sub-set continua să aibă nivele de cortisol mult mai mari peste nivelele normale.

Dr. Harry Chugani de la Universitatea de Stat Wayne din Detroit, Michigan, a făcut câteva cercetări acum câțiva ani în urmă care reflectau creierul copiilor adoptați din orfelinatele din România. El a descoperit că la unii copii regiunile sensibile ale creierului au fost reduse ca mărime și activitate. Se consideră că nivelele cronice ale cortisolului sunt una din mecanismele care conduc aceste disfuncții de dezvoltare.

Părinții adoptivi pot întreba desigur ce se poate face pentru copiii care au experimentat PTSD sau stări de anxietate asociate cu nivelele ridicate de cortisol. Oferim numeroase sugestii în *Conexiunea Speranței* care sunt rodul muncii noastre îndelungate cu familiile care au adoptat copii din locuri dificile. Stările de anxietate se pot observa din comportament, stările fiziologice și trăsăturile fizice.

- **COMPORTAMENT CONSECVENT CU ADHD:** În primul rând, încurajăm părinții să înceapă să observe activitățile copiilor și capacitățile lor de a fi atenți. Par cumva hiperactivi? Au fost diagnosticați cu tulburarea deficitului atențional. Dacă este așa, atunci sunt șanse ca ei să nu fie hiperactivi, ci doar hipervigilenți. Ei sunt tot timpul în gardă, observând semnalele „de pericol” din jurul lor. Hipervigilenți sunt copiii care nu au avut părinți atenți și protectori în timpul perioadelor importante de dezvoltare din viața lor.

- **DILATAREA PUPILELOR CRONICĂ/FRECVENTĂ:** În al doilea rând, încurajăm părinții să se uite la ochii copiilor și să observe pupilele lor, dacă sunt semne de anxietate sau frică. Sunt pupilele dilatate? Se dilată des sau în timpul unor factori mici de stres? Sunt pupilele dilatate chiar dacă copiii par calmi? Majoritatea copiilor care au fost neglijați au învățat să-și mascheze răspunsurile comportamentale. De fapt, nici ei nu pot fi în stare să-și identifice stările lor de frică sau anxietate, până când părinții îi ghidează să recunoască și „să-și numească” sentimentele. Îi invităm pe părinți să se uite în ochii copiilor și să urmărească pupilele lor. Pupilele dilatate indică excitația sistemului nervos central, care pot fi asociate cu modul de a răspunde a axei HPA și cu eliberarea hormonilor de stres în corpul și creierul copilului.

- **BĂȚĂILE ACCELERATE ALE INIMII:** În al treilea rând, încurajăm părinții să monitorizeze bățările inimii ale copiilor. Mulți din părinții noștri pun mâna lor la inima copilului în timp ce vorbesc cu ei sau la copiii mici în timp ce îi țin în brațe. Observați că inima bate tare chiar dacă copilul este calm? Acestea sunt semnele unei stări de anxietate cronică. Unii copii își maschează anxietatea și frica, devenind agresivi. Învațați-i pe copii să-și înțeleagă stările, sentimentele și nevoile, ajutați-i să-și folosească propriile cuvinte atunci când le împărtășesc cu dv., comunicarea fiind un instrument de bază pentru părinții adoptivi. Mulți părinți cred că „schema sentimentelor” este de mare ajutor în procesul de identificare și numirea acestora. Astfel de scheme, cum ar fi și cele care redau expresiile faciale ce apar în urma exprimării a unui sentiment, se găsesc de vânzare în librării.

- **SCHIMBĂRILE FIZICE:** La fel, încurajăm părinții să observe schimbările fiziologice produse de nivelul ridicat de cortisol, cum ar fi agnozia durerilor sau dezvoltarea fizică a copilului (creșterea în înălțime). Agnozia durerilor literar înseamnă „să fii agnostic (să nu cunoști) la durere”. Nivelele ridicate de cortisol pot bloca senzațiile de durere. Aceasta este de fapt o reacție protectoare, de supraviețuire care în circumstanțe normale amorțește durerea în timpul rănilor fizice ocazionale. Copiii care suferă de agnozia durerilor pot avea traume grave care trec neobservate. Rănilor care îi fac pe copiii normali să strige după ajutorul părinților, pe acești copii abia dacă îi auzi să scoată o vorbă referitor la cele întâmplare. Pe de altă parte și dezvoltarea fizică poate fi asociată cu nivelul ridicat de cortisol. Și iarăși, în circumstanțe normale, acest mecanism este o parte importantă ce ajută omul să supraviețuiască, organismul folosindu-și toată energia să răspundă la factorii de stres. Dar atunci când un organism este într-o „alertă” continuă, toată energia se concentrează pe menținerea unei stări de vigilență și apărare constantă și nu pe dezvoltarea fizică normală. E interesant de observat, pe parcursul taberelor de vară care se țin în fiecare an unde participă copiii care au probleme dramatice de dezvoltare (cum ar fi creșterea în înălțime), care abia după adopție capătă proporții normale. Dezvoltarea este asociată cu nivelul redus de anxietate și respectiv nivele scăzute de cortisol.

Acum trei ani am început colectarea cortisolului salivar în timpul programelor noastre de tabără dedicate copiilor adoptați. Descoperirile au fost șocante. S-a constatat că înainte cu o săptămână de venirea lor în tabără, când erau în casele lor, cantitatea de cortisol pe care o aveau copiii era ridicată de 2 ori și jumătate peste nivelul normal. Prin urmare, în săptămâna de dinainte de tabără (când copii erau acasă) și în prima săptămână de tabără nivelele de cortisol erau identice. Dar, spre deliciu și amuzamentul nostru, începând cu a doua săptămână de tabără cantitatea de cortisol s-a înjumătățit! În același timp, s-a observat schimbări pozitive în comportament. Această bază de date ne-a confirmat eficiența intervenției noastre în timpul taberelor de vară pentru copiii cu istoric de maltratare și neglijare. Ceea ce noi am învățat poate fi aplicat de orice părinte în fiecare casă. Această procedură este numită de noi crearea unui „mediu în care ești în siguranță”. Nu este suficient ca părinții să știe că copiii lor sunt în siguranță – numai atunci se poate „înregistra” în fiziologia și neurochimia copiilor când ei însăși știu că sunt în siguranță!

Părinții adoptivi pot întreba ce se poate face atunci când copiii lor arată semne de hipervigilență, pupile dilatate și bătăi accelerate ale inimii. Oferim cu drag aceste sugestii inspirate din munca noastră cu familiile care au copii adoptați. Sunt diverse mecanisme care ajută copiii să se trateze de aceste stări de anxietate, incluzând activitățile fizice, contribuțiile senzoriale adecvate și prin crearea unui mediu previzibil și controlat.

- **ACTIVITĂȚILE FIZICE:** Exercițiile fizice reduc cortisolul în mod natural și crește nivelul de serotonină. În tabără, activitățile fizice se fac din două în două ore în timpul zilei. Alergarea pe teren, urcatul pe tobogan, sărituri pe trambulină, condusul bicicletelor – toate aceste activități fizice coboară nivelul de cortisol.

- **CONTRIBUȚIA SENZORIALĂ:** Contribuțiile adecvate aduse nivelelor senzoriale au efect de calmare. Tiffany Fields a descoperit în munca sa cu copiii prematuri că atunci când li se face masaj copiilor de câteva ori pe zi, aceștia capătă în greutate mai repede spre deosebire de cei ce nu au fost atinși. După care a mai descoperit că aceștia părăsesc spitalul mai repede decât copiii care nu au fost deloc masați. Tiffany a publicat numeroase articole și cărți despre eficiența atingerii în care constată faptul că aceasta este unul dintre mecanismele dezvoltării precoce ale copilului care calmează sistemul nervos central și aduce echilibru neurochimic în dezvoltarea copilului. Inputurile senzoriale sigure, cum ar fi îmbrățișarea, atingerea – toate ajută copiii care au tulburări ale axei HPA să dobândească o stare de calm.

- **ANTICIPAREA:** Mecanismele de anticipare a evenimentelor și controlul acestora completează procedura de a crea locuri sigure pentru copiii. Anticiparea este binevenită pentru că poți informa copilul despre ceea ce urmează să se întâmple. Părinții pot face asta în timpul zilei, spunându-le „În următoarele cinci minute vom aduna jucăriile și apoi vom lua cina”, „Peste zece minute vom merge la culcare” sau „În zece minute vom merge la biserică”. Astfel, „subliniind acțiunile” și anticipându-le, părinții pot atenua din anxietatea copilului, iar copiii vor ști la ce să se aștepte. Scopul nostru este să încurajăm părinții în luarea anumitor decizii sau acțiuni, de exemplu dacă copilul merge acasă la un prieten de al său, să ceară permisiunea gazdei să facă turul casei. Gazda poate să-i arate camerele, locul unde își ține copilul jucăriile, unde doarme câțelul casei. Astfel, familiarizarea copilului cu un loc străin îl face să se simtă în siguranță. Mulți adulți își amintesc momente din copilăria lor când le era frică de „lucrurile groaznice” care se aflau în dulapul fără lumină sau sub pat. Deoarece în acele spații era întuneric, pentru noi era simplu să ne imaginăm lucruri groaznice. Dar era suficient doar să aprindem lumina și să ne uităm sub pat și ne asiguram că suntem în siguranță. În multe cazuri părinții pot „aprinde lumina”, arătându-le copiilor că sunt în siguranță. Anticiparea evenimentelor este un element major care vine în ajutorul copiilor să se simtă în siguranță.

- **CONTROLUL:** Atunci când copilul deține un nivel adecvat de control, acesta se simte în siguranță. Cercetările confirmă repetat că deținerea controlului într-o anumită împrejurare reduce semnificativ din anxietate. Să acorzi copilului în pic de control poate fi simplu, întrebându-l „Cu ce vrei să te îmbraci azi cu rochița roșie sau cea albastră?”, „Vrei să mă ții de mână sau mergi singură?”, „Mergi la joacă sau mănânci mai

întâi?” sau „Cu ce vrei să colorezi cu creioanele sau cu markererele?”. Oferindu-le copiilor posibilitatea de a alege, părinții îi pot ajuta pe copii să facă alegeri corecte, dar în același timp să capete și încredere. Un copil care se simte încrezător și se află într-un mediu ce a fost anticipat va putea face față situației.

Când ne uităm la datele acumulate despre cortisol, obținute în timpul taberelor de vară, timp de trei ani, vedem că statisticile sunt asemănătoare. Copiii noi care vin în tabere au un nivel ridicat de cortisol, iar în săptămâna a doua de tabără, nivelul de cortisol ajunge la cote normale. Spre mirarea multor părinți copiii lor încep să vorbească, să-și exprime sentimentele și încep să socializeze pe perioada taberei. Una dintre cele mai importante lecții pe care am învățat-o în tot acest timp de lucru este că acei copii care experimentează sentimentul de „sunt în siguranță” sunt liberi să învețe și să se crească. Copiii care se simt în siguranță se pot elibera de emoțiile care i-au ținut prizonieri. Nu mai sunt captivi ai războiului, ei sunt liberi să se vindece, să capete siguranță și încredere!